

Frischkost sehr gesund

Frischkost als Brotbelag

Es ist eigentümlich, wie manchmal die feinen Geschmackseigenschaften der rohen Gemüse bei der Verwendung als Brotbelag so ganz besonders zur Geltung kommen! Für manchen beginnt hier die erste intensive Bekanntschaft mit den rohen Gemüsen! Warum auch immer nur Wurst oder Aufschnitt?

Besonders fein und recht erfrischend schmecken **Gurken, Möhren, Radieschen, Rettich, Tomaten** (Paradeis), **rote Rüben** (Rahnen), **Kohlrabi** (Kohlrüben). Diese werden in feine Scheiben geschnitten und je nach Geschmack mit Kräutern (z. B. Schnittlauch, Dill, Petersilie) oder mit feingehackter Zwiebel bestreut oder mit Kräutergurken belegt, evtl. wird auch gekochte Mayonnaise daraufgegeben.

Ferner kann man nehmen:

Quarg (Topfen) je nach Wahl mit Meerrettich (Kren), Möhren, Sellerie (Zeller), Kräutern oder Tomaten (Paradeis).

125 g Quarg mischen wir mit geriebenem Meerrettich oder Möhren oder Sellerie, gehackten Kräutern oder Tomatenmark, geben je nachdem 1 Teelöffel Butter oder Margarine darunter und streichen den Quarg auf Vollkornbrot oder Hartbrot.

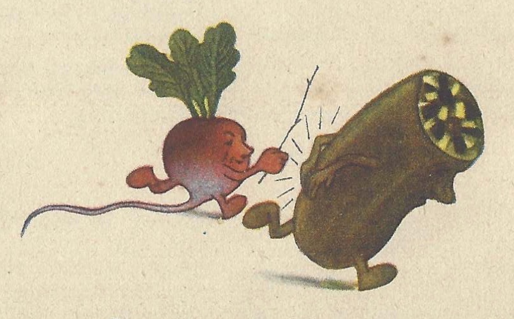
Selleriebrotaufstrich (Zeller).

1 kleine Sellerieknolle wird gebürstet, dünn geschält, auf der Raffel fein gerieben, mit 2—3 Eßlöffel gekochter Mayonnaise vermischt, dann auf Vollkornbrot gestrichen und mit gehacktem Schnittlauch bestreut.

Kräutermayonnaise

kann man, genau wie man Kräuterbutter herstellt, zum Brotaufstrich fertigen, indem man gekochte Mayonnaise mit Kräutern mischt.

Folgende Mischung von Kräutern eignet sich besonders gut:
Schnittlauch, Dill, Estragon, Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Selleriegrün, außerdem Zwiebeln, Kapern, feingehackte Radieschen oder Rettich, wenig Meerrettich (Kren), je nachdem etwas Tomatensaft oder Zitronensaft.



Es geht um die Wurst!

Frischkost für Sommer und Winter

Rezeptdienst

Herausgegeben vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung, Berlin

Frischkost in Form von rohem Obst ist jedermann bekannt. Jeder weiß auch, wie gesund das ist. Ebenso gesund ist aber auch die Frischkost aus rohem Gemüse; denn auch darin sind dieselben wertvollen Nährbestandteile (Vitamine und Mineralstoffe) enthalten wie im Frischobst. Diese gehen aber beim Kochen zum großen Teil verloren. Da nun der Körper gerade die Vitamine zum normalen Ablauf aller Lebensfunktionen benötigt, müssen wir zu unseren gekochten Gerichten etwas Frischkost in Form von frischem Obst oder frischem, ungekochtem Gemüse beigeben. Und das ist praktisch zu jeder Mahlzeit möglich.

Haben wir nun nicht genügend frisches Obst zur Verfügung, so brauchen wir nicht bekümmert zu sein. Wir greifen zur Gemüsefrischkost, die in ihrer Vielseitigkeit leider noch viel zu wenig bekannt und anerkannt ist.

Allerdings sind Salate aus rohen Gurken, Tomaten, Endivien, grüner Salat und Feldsalat hinlänglich bekannt. — Darüber hinaus läßt sich aber rohes Gemüse aller Art ohne große Umstände und ohne Verteuerung in jedem Haushalt auch in einfacher Form zu schmackhaften Salaten herrichten und in den Speisezettel einfügen.

Eine Auswahl bewährter Rezepte bringt das vorliegende Blatt.

Weitere Anregungen findet man in dem reich bebilderten RM.-0,20-Heft:

„Frischkost an jedem Tag — eine gesunde Bereicherung unserer Ernährung."
Dieses Heft wurde in Verbindung mit der Reichsfrauenführung in der bekannten Schriftenreihe für die praktische Hausfrau vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung herausgebracht und ist durch die Dienststellen der NS.-Frauenschaft, des Deutschen Frauenwerks und des Frauenamtes der DAF. zu beziehen.

Der Einkauf von Obst und Gemüse zur Frischkost

Beim Einkauf kann und darf nur das beste Material gewählt werden, besonders was Frische angeht. Was oft zum Kochen noch verwendbar ist, kann man zur Frischkost schon nicht mehr nehmen, da es dort — anders als bei der Kochkost — kein Beseitigen oder Verdecken unerwünschter Geschmacksstoffe und kein Verwerten welker Teile gibt.

Sehr bequem ist es auch, jeweils von dem zum Kochen bestimmten Gemüse einen Teil roh zurückzulassen und am gleichen Tage als Frischkost zu reichen.

Es empfiehlt sich, wenn irgend möglich, das Gemüse — jedenfalls das leicht welkende Blattgemüse — erst am Tage der Zubereitung zu kaufen, da es durch längeres Liegen an Frische und an Wert verliert.

Vorbereitung der Gemüse

1. Entfernen des gröbsten Schmutzes. Bei grobem Blattgemüse und Blumenkohl: unzerschnitten 10 bis 20 Minuten in kaltes Salzwasser (1 Teelöffel auf 1 Liter Wasser) legen zur besseren Reinigung von anhaftenden kleinen Tieren. Es ist hier eben anders zu verfahren als bei der Kochkost.

Reichsnährstand
Lebensmittelhandel
Deutsches Frauenwerk

2. Gründliches schnelles Waschen, am besten unter leicht fließendem Wasser. Gemüse soll im allgemeinen niemals länger im Wasser liegen bleiben, da es an Mineralstoffen (eigenen Salzen) verliert, die in das weniger mit Salz gesättigte Wasser übergehen.
3. Putzen von Gemüse. Entfernen aller schlechten und ungenießbaren Blätter und Teile des Gemüses, besonders auch der holzigen Teile. Ein Teil der äußeren Blätter sowie der Strünke kann noch zum Kochen, besonders von Gemüsebrühe, verwendet werden.
4. Zerkleinern des Gemüses geschieht durch Reiben, Wiegen oder — in besonderen Fällen — Durchdrehen durch die Fleisch- oder Rohkostmaschine.

   Im allgemeinen ist es weder nötig noch zweckmäßig, das Gemüse zu sehr zu zerkleinern. Es entsteht dann beim Anmachen zu leicht ein Brei, dem die Frische des Geschmackes fehlt. Außerdem soll man den Zähnen auch noch einige Arbeit lassen. Das ist einerseits für Zähne und Zahnfleisch gesund — sodann wird aber die Speise durch das bei gröberem Gemüse notwendige Kauen erst richtig eingespeichelt, eine sehr wichtige Vorarbeit für den Verdauungsvorgang. — Wo aber Zähne und Darm die gröbere Beschaffenheit nicht zulassen, muß man alles möglichst fein reiben, eventuell Säfte herstellen.
5. Anmachen der Gemüse. Das Zubereiten der Gemüse darf mit einigen Ausnahmen (z. B. Kohlsalate, Rettich) erst kurz vor dem Auftragen auf den Tisch erfolgen, weil Aussehen und Frische des Geschmacks sonst leiden.

Wir unterscheiden:

drei Grundtunken zum Anmachen der Frischgemüsegerichte:

1. Essig oder Zitronensaft mit etwas Oel.
2. **Milch oder entrahmte Frischmilch, Dickmilch, Buttermilch,** mit Milch verdünnter **Quarg** (Topfen), mit Essig oder Zitronensaft.
3. **Gekochte Mayonnaise**

   ¼ Liter entrahmte Frischmilch, 25 g Mehl oder Kartoffelmehl (oder 1 Ei und 1 Teelöffel Mehl oder Kartoffelmehl), 1 Eßlöffel Oel, 2 Eßlöffel Essig oder Zitrone, Salz.

   Sämtliche Zutaten werden gründlich verschlagen und bei schwachem Feuer dauernd gerührt bis alles zum Kochen kommt. Man läßt einmal aufwallen, dann stellt man die Mayonnaise zum Abkühlen beiseite und rührt noch ab und zu um.

Jede dieser Tunken erhält je nach Geschmack einen Zusatz von feingewiegten Kräutern oder Zwiebeln, feingehackten Gewürzgurken oder Aepfeln, Tomatensaft oder -mark, Nüssen usw. Dadurch erhalten wir eine Anzahl von verschiedenen Tunken und eine große Abwechslung unserer Gerichte!

An Stelle von Vollmilch können wir in jedem Fall entrahmte Frischmilch verwenden.

Gewürzkräuter zu Gemüsegerichten

Gerade unsere einheimischen Gewürzkräuter geben der Frischkost viel Abwechslung im Geschmack. Sie regen Appetit und Verdauung an und machen den Salzgebrauch vielfach überflüssig. —

Wir verwenden:

Basilikum, Beifuß, Bibernell (Pimpernelle), Bohnenkraut, Borretsch (Borage), Dill, Estragon, Kerbel, Kresse, Liebstöckel, Majoran, Melisse (Zitronenmelisse), Petersilie, Pfefferminz, Rosmarin, Salbei, Sauerampfer, Sellerie, Thymian, Tripmadam, Waldmeister.



Gemüse-Frischkost für Sommer und Winter

Blumenkohl (Karfiol)

Vorbereitung: Etwa 20 Minuten in Salzwasser legen, 1 Teelöffel Salz auf 1 Liter Wasser. Nur, falls man ihn sonst nicht genügend reinigen kann, den Blumenkohl zerteilen!

Zerkleinern: Raffeln auf Bircher-Benner-Raffel oder Möhrenreibe (gröber), hacken oder durch Frischkostmaschine geben.

Zubereitung: Mit gekochter Mayonnaise oder einfacher mit Milch. Kräuter, je nach Wahl: Schnittlauch, Petersilie, Borretsch, Kresse, Thymian, Kerbel (Vorsicht, da strenger Geschmack!), Lauch oder Zwiebel. Auch als Brotbelag zu verwenden.

Möhren (gelbe Rüben, Karotten).

Sehr vitaminreich, zu vielen Zusammenstellungen verwendbar.

Vorbereitung: Waschen und schälen oder schaben. Junge Möhren brauchen nur gut abgebürstet zu werden.

Zubereitung: Mit allen drei Tunken möglich. Kräuter, je nach Wahl: Petersilie, Borretsch, Majoran (wenig), Basilikum, Bibernell.

Gute Mischungen: mit jungen Erbsen, mit Sellerie (Zeller), Aepfeln und Nüssen.

Als Brotbelag: in Scheiben oder gerieben, eventuell mit Quarg gemischt.

Sauerkraut-Salat

Nicht waschen oder wässern! Fein hacken mit Wiegemesser, bis keine langen Fäden mehr vorhanden sind. Mit etwas Oel und Zwiebeln oder mit gekochter Mayonnaise, rohen Aepfeln und Gewürzgurken (in Würfelchen), feingehackten Kapern, Zwiebeln, auch mit Tomaten (Paradeis). Besonders gut zum Füllen von rohen Tomaten geeignet.

Sauerampfer

Vorbereitung: Gut waschen, die Blätter von den Stengeln befreien und in feine Streifen schneiden.

Zubereitung: Mit Milch oder gekochter Mayonnaise ohne Essig oder Zitronensaft.

Mischung: mit Kohlrabi (Kohlrüben) oder mit Apfelwürfelchen und Kapern.

Sellerie (Zeller)

Vor- und Zubereitung: Schälen und gleich verarbeiten, da Sellerie durch längeres Stehen unansehnlich wird. Raffeln, und zwar gleich in die fertige Tunke aus Milch und Essig oder Zitrone — gerade diese verhindern das Schwarzwerden. Kräuter je nach Wahl: feingehackte Sellerieblättchen, Borretsch, Petersilie, Sauerampfer.

Gute Mischungen: mit Möhren zu gleichen Teilen, nach Geschmack Zusatz von Nüssen oder Aepfeln.

Spargel

Vorbereitung: Dünn schälen und in ganz feine Scheibchen oder Streifen schneiden.

Zubereitung: Mit saurer Milch oder gekochter Mayonnaise. Kräuter: Kresse, Borretsch, Rosmarin.

Spinat

Sehr vitaminreich. (Junger Mangold ist genau so zu verwenden.)

Vorbereitung: 10 Minuten in Salzwasser (1 Teelöffel Salz auf 1 Liter Wasser) legen und gut waschen, dann erst Würzelchen abschneiden.

Zerkleinern: Mehrere Blätter, die von größeren Stielen befreit sind, werden ineinandergerollt und in kleine etwa 3 mm breite Streifen geschnitten.

Zubereitung: Mit Essig oder Zitrone und etwas Oel oder mit gekochter Mayonnaise. Kräuter, je nach Wahl: Zwiebel, Petersilie, Selleriegrün, Schnittlauch, Bohnenkraut, Dill.

Rot- und Weißkohl (Kraut)

genau so auch Spitzkohl und Wirsing.

Vorbereitung: Aeußere Blätter entfernen, Kohl halbieren, Strunk herausschneiden, waschen, Kohl fein hobeln, eventuell hinterher noch überhacken, bei festem Kohl kann man auch raffeln. Pressen — etwa 1 Stunde vor Zubereitung — und hinterher stampfen. Dadurch wird der Kohl zarter. (Aeußere Blätter und Strünke werden möglichst noch beim Kochen verwertet, z. B. Gemüsebrühe.)

Zubereitung: Mit Essig oder Zitrone und etwas Oel oder mit gekochter Mayonnaise. Zwiebeln hinzufügen. Alle Arten von Kräutern sind verwendbar.

Gute Mischung: Weißkohl und Rotkohl zu gleichen Teilen oder mit Lauch.

Diese Rezepte sollen nur einige Beispiele bringen. Jede Hausfrau wird noch eigene Entdeckungen machen.

Zusammenstellungen von jeweils drei Frischgemüsegerichten zu einer bunten Platte

Es ist bei diesen Zusammenstellungen auch auf das Zusammenstimmen der Farben geachtet. — Jedes Gemüse wird für sich einzeln angemacht.

1. Blattgemüse	2. Wurzelgemüse	3. Fruchtgemüse
Spinat	Möhren	Blumenkohl (Karfiol)
Rotkohl (Rotkraut)	Sellerie (Zeller)	Tomaten (Paradeis)
Endivien oder Kopfsalat	Möhren	Gurken
Endivien oder Spinat	Sellerie (Zeller)	Tomaten (Paradeis)

Fruchtgetränke kräftig schlagen





Frischobstgerichte auch mit Milch und Quarg

Vorbereitung der Obst- und Beerenfrüchte

1. W a s c h e n sämtlicher Früchte geschieht v o r dem Putzen und Zerteilen. Früchte dabei nicht im Wasser liegen lassen, da sonst der Saft auszieht, am besten in verschiedenen Abteilungen schnell in einer Schüssel durchwaschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. E n t f e r n e n v o n S t i e l e n, B l ä t t c h e n, s c h l e c h t e n S c h a l e n u n d u n g e n i e ß b a r e n T e i l e n. Kernobst und glattschaliges Steinobst soll möglichst mit der Schale und dem Kerngehäuse gegessen werden. Besonders kein Schälen von Aepfeln! Die wertvollsten Bestandteile liegen gerade unter der Schale.
3. Z e r t e i l e n, aber nur mit rostfreien Geräten.
4. A n r i c h t e n. Speisen wie Obstsalat, Rohkompotte und ähnliche Gerichte, bis auf Apfelgerichte, müssen mehrere Stunden vor dem Essen angesetzt werden, damit sich genügend Saft entwickeln kann.

Müsli

(Bircher-Benner-Müsli) für 1 Person. Einen gestrichenen Eßlöffel Haferflocken in 3 Eßlöffel Wasser 12 Stunden einweichen — abends für morgens und umgekehrt. Kurz vor dem Anrichten gibt man hierzu etwa 1 Eßlöffel Zitronensaft oder herben Süßmost, z. B. Rhabarber, und 1 Eßlöffel Milch und je nachdem Honig.

In die fertige Tunke reibt man einen großen oder zwei kleine Aepfel mit Schale und Gehäuse und rührt zwischen dem Reiben öfters um, damit der Apfel nicht braun wird. Bei Tisch kann man gegebenenfalls geriebene Haselnüsse überstreuen.

Das Müsli ist zahlreicher Abwandlungen fähig; an Stelle von Aepfeln kann auch j e d e a n d e r e F r u c h t genommen werden, Aepfel wird man jedoch am wenigsten leid. Falls kein frisches Obst zur Verfügung steht, können auch e i n g e w e i c h t e s D ö r r o b s t (durchgedreht) oder geriebene Möhren genommen werden.

Dörrobstsalat

In Zeiten, wo nicht viel frisches Obst zu haben ist, kann man zu einem Obstsalat auch gedörrtes Obst verwenden, das etwa 12 Stunden eingeweicht werden muß. Man verwendet Apfelringe, Aprikosen (Marillen), Rosinen (Zibeben), Feigen, Bananen, Milch, Zitronensaft oder herben Süßmost, z. B. Rhabarber — nach Möglichkeit etwas frische Aepfel, Apfelsinen, Nüsse oder Mandeln

Rohe Kompotte

Man nimmt zum Rohkompott im allgemeinen nur e i n e Fruchtart. — Mehrere Stunden vor dem Essen bereiten (mit Ausnahme von Aepfeln, die braun werden!).

Die rohen gesäuberten und, wenn notwendig, geschälten Früchte werden mit der Gabel zerdrückt (z. B. Beerenfrüchte und Bananen) oder auf der Glasreibe gerieben (z. B. Aepfel und Birnen) oder durch die Fleisch- oder Rohkostmaschine (z. B. Pflaumen) gegeben, werden eingezuckert und nach Belieben mit etwas alkoholfreiem Apfel- oder Traubensaft besprengt. An Stelle des Zuckers kann man Honig verwenden, der sich leicht im Fruchtsaft löst. Abschmecken mit Zitronensaft oder herbem Süßmost, z. B. Rhabarber.

Rohkompott mit Milch als Kaltschale

(4 Personen.)

Zu dem fertigen Rohkompott (250 bis 500 g Früchte, Zucker je nach der Frucht) rührt man unmittelbar vor dem Essen etwa 1 Liter Milch. Beim Anrichten streut man Getreideknusperflocken über.

Rohe Kompotte mit Quarg (Topfen)

ergeben ein recht sättigendes Gericht (4 Personen).

250 g Quarg (Topfen), 375 g Obst, etwas Vanillezucker oder Zimt, Honig oder Zucker nach Geschmack, etwa 1/8 Liter Milch (je nach der Beschaffenheit vom Quarg). Man kann anreichern durch Zugabe von mit Zucker gerührtem Eigelb und 1 Eischnee.

Der durchgesiebte Quarg wird mit Milch langsam angerührt und geschlagen, das Rohkompott darunter gegeben und mit Vanillezucker oder Zimt und Zucker abgeschmeckt.

Besonders eignen sich hierzu Rohkompotte aus:

Blaubeeren (Schwarz-, Wald- oder Heidelbeeren), Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren (Ribiseln), Bananen (2 Stück). Kirschen, Aepfeln, auch Dörrobst.

Zum Verzieren der Schüssel verwenden wir geriebene Nüsse oder Getreideknusperflocken.

Erfrischungsgetränke

Zitronen- oder Apfelsinenmilch

(1 Person).

¼ Liter frische Milch, Saft einer Zitrone oder Apfelsine, Honig oder Zucker. Man gibt den Fruchtsaft ganz langsam unter Schlagen zu der Milch, so daß eine gleichmäßige Gerinnung eintritt. Man schmeckt mit Honig oder Zucker ab und stellt kühl.

Milch-Frucht-Getränk

Man vermischt ein Drittel Rohkompott oder frischen Fruchtsaft von Aprikosen (Marillen), Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren (Blaubeeren), Johannisbeeren (Ribiseln), Kirschen, Pfirsich, Stachelbeeren, Trauben usw. mit zwei Dritteln Milch, Dickmilch oder Buttermilch. Man schmeckt mit Honig oder Zucker ab.

Wichtig ist, daß all diese Getränke recht kalt gemischt und tüchtig geschlagen werden, damit die leicht eintretende Gerinnung gleichmäßig verteilt wird.